

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|
| 9.30 | GINNASTICA | TONIFICAZIONE | FIT | TONIFICAZIONE | GINNASTICA |
| 10.30 | DOLCE | | BALL | | DOLCE |
| 10.30 | | STRETCHING | | STRETCHING | |
| 11.00 | | 10,30-11 | | 10,30-11 | |
| 12.45 | POWER YOGA | KICK BOX 12-13 | | POWER YOGA | KICK BOX 12-13 |
| 13.15 | | | | | |
| 13.00 | PILATES TONE | INTERVAL | LIFE PUMP | STEP | TBW |
| 14.00 | 13.15/14.00 | STEP | | 13.15/14.00 | 13.00/14.00 |
| 15.00 | GINNASTICA | | | GINNASTICA | |
| 17.00 | TERZA ETA' | | | TERZA ETA' | |
| | ADDOMINALI | PILATES | PILATES | PILATES | ADDOMINALI |
| | 17.30/18.00 | 17,30/18,30 | 17.00-18.00 | 17.30-18.30 | 17.30/18.00 |
| 18.15 | CORPO | POWER YOGA | CORPO | LIFE PUMP | TBW |
| 19.15 | LIBERO | 18.30/19.00 | LIBERO | 18.30/19.30 | |
| 19.15 | INTERVAL STEP | PILATES TONE | STEP | PILATES TONE | BOXE |
| 20.15 | | 19.00/19.30 | 19.30/20.30 | 19.30/20.15 | 19.30/21.00 |
| | KICK BOX | LIFE PUMP | | KICK BOX | |
| | 20.15/22.00 | 19.30/20.30 | | 20.15/22.00 | |
| | | BOXE | | | |
| | | 20.30/22,00 | | | |

**TONIFICAZIONE
CORPO LIBERO**

serie di esercizi che sviluppano un buon tono di base con esercizi a movimento globale

POWER YOGA

un mix fra yoga e pilates utile per potenziare il livello energetico, vitalita',flessibilita',tonicita' in modo attivo e dinamico.

PILATES TONE

corso che prevede la presentazione di esercizi basati sul metodo pilates mirati a sviluppare il tono muscolare e a migliorare la cordinazione e l'equilibrio.

LIFE PUMP

corso precoreografato mirato alla tonificazione di tutto il corpo con l'utilizzo del bilancere e di musiche coinvolgenti.

INTERVAL STEP

coinvolgente programma di allenamento che alterna 2 coreografie di step a fasi di tonificazione ed allenamento funzionale con l'ausilio del proprio corpo e di diversi attrezzi come elastici, pesi, fit ball, cavigliere al fine di ottenere forza, elasticita', tonicita' muscolare e una buona postura.

TBW

e' un'attivita' intensa che alterna fasi aerobiche diverse e coinvolgenti con fasi di tonificazione per allenare il corpo in maniera completa aumentando il metabolismo e migliorando la tonicita' in generale.

PILATES

metodo antico ma innovativo che prende il nome dal suo inventore che tramite esercizi di allungamento e tonificazione permette di migliorare l'equilibrio posturale, la mobilita' articolare, la flessibilita' e la forza funzionale: regala non solo un corpo armonioso ma migliora anche il rapporto mente-corpo.

STEP

divertente coreografia sempre nuova e super dinamica sul gradino "step".

FIT BALL

innovativa tonificazione total body con l'utilizzo di una palla colorata del diametro di 55/65 cm.